

KURSPLAN

MONTAG

9.00-9.55 Uhr
Pilates 

17.00-17.55
Uhr
Pilates 

19.00-19.55
Uhr
**Bootcamp/
Functional Daily
Athletics** 

DIENSTAG



18.00-18.55
Uhr
**Jumping
Fitness**

MITTWOCH



18.00-18.55
Uhr 
**Aktiv Vital Zirkel
2.0
/ Gerätetraining**

19.00-19.55
Uhr 
**Kräftigende
Wirbelsäulengym-
nastik**

DONNERSTAG

9.00-10.00
Uhr
Hatha Yoga



18.30-19.25
Uhr
**Langhantel-
training**

19.30-20.40
Uhr
**Yin und Yang
Yoga**

FREITAG

1x im Monat findet ein
Sonderkurs/Special
an einem Samstag statt

15.30-16.25
Uhr
**Ninja Jump
KIDS**

16.30-17.25
Uhr
**Ninja Parcours
KIDS**

17.40-18.30
Uhr 
**Bootcamp/
Functional Daily
Athletics**

Diese Kurse sind als Präventionskurse
zertifiziert.

Nimm an 8-10 Einheiten teil und du
bekommst bis zu

100 % von deiner gesetzl.-
Krankenkasse zurückerstattet.



Um ein ganzheitliches, gesundes und effektives Training
zu garantieren,
empfehlen wir unseren Mitgliedern ganz individuell
die richtige Kursauswahl.

Dies geschieht nach einer sehr ausführlichen Anamnese,
Befunderhebung und medizinischen Check Up.